



SERVICIO DE COMEDOR PRIMARIA Y SECUNDARIA

MARZO 2018

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01	VIERNES 02
<b>REFRIGERIO</b>	HABAS TIERNAS CON QUESO, JUGO DE TOMATE DE ARBOL	YOGURTH CON GRANOLA	EMPANADA CHILENA CON JUGO DE FRUTILLA	ENSALADA DE FRUTAS CON ARROPE DE MORA	DONUTS CON AVENA
<b>ENTRADA:</b>	SOPA DE ARROZ DE CEBADA	SOPA DE AVENA CON QUESO	MENESTRONE	SOPA DE CHIFLES	CREMA DE CHAMPIÑONES
<b>PLATO FUERTE OP 1.-:</b>	SPAGUETY DE ATUN ENSALADA DE BROCOLI CON COLIFLOR Y QUESO PARMESANO	COSTILLAS DE CERDO A LA BBQ A LA PARRILLA PAPA SALTEADA Y COL SLAW	TILAPIA AL LIMON PALITOS DE YUCA, ENCEBOLLADO, (TOMATE, CEBOLLA PAITEÑA Y CILANTRO)	PIZZA DE PEPERONI EN MASA DELGADA, ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON AROS DE CEBOLLAPERLA	POLLO AL HORNO ARROZ, MENESTRA DE LENTEJA
<b>PLATO FUERTE OP 2.-:</b>	LOMO AL CHIMICHURRY, MENESTRA DE FREJOL, PATACON.	HAMBURGUESAS PAPAS FRITAS (LECHUGA Y TOMATE)	ARROZ RELLENO (POLLO, SALCHICHA, ARVEJA, ZANAHORIA) Y MADURO FRITO	CHULETA DE CERDO CON PAPA CRIOLLA ENSALADA DE PEPINILLO CON MIX DE PIMIENTOS	BISTECK DE RES ARROZ ENSALADA DE REMOLACHA Y LECHUGA HILO
<b>POSTRE:</b>	CLAUDIA	CROCANTE DE NUEZ	MOUSSE DE MARACUYA	TORTA DE VAINILLA	PIÑA
<b>JUGOS:</b>	PAPAYA	TE AL LIMON	JUGO DE TAMARINDO	JUGO DE NARANJA	JUGO DE FRUTILLA

	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>REFRIGERIO</b>	ROLLO DE CHOCOLATE Y JUGO DE NARANJA	QUIMBOLITOS Y JUGO DE MANGO	GRANADILLA, GALLETA CHOCOCHIPS, JUGO DE MORA	CEVICHOS, JUGO DE TOMATE DE ARBOL	TORTA DE CHOCLO, SHAKE DE FRUTILLA
<b>ENTRADA:</b>	SANCOCHO COSTEÑO	SOPA DE VERDURAS	LOCRO DE ZAPALLO CON CHOCLO	SOPA DE FIDEO CON QUESO	CREMA DE TOMATE CON CANGUIL
<b>PLATO FUERTE OP 1.-:</b>	PESCADO A LA PLANCHA ARROZ MENESTRA DE LENTEJA Y PATACON	LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES, ARROZ, VAINITAS CON TOMATE	SECO DE POLLO ARROZ, PAPA AL VAPOR Y LECHUGA AL PICADILLO	CARNE COLORADA PURE DE PAPA ARROZ	ALBONDIGAS ARROZ, CHOCLO FRITO Y MADURO
<b>PLATO FUERTE OP 2.-:</b>	MACARRONES A LA BOLOGNESE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	MIX DE MARISCOS APANADOS EN SALSA GOLF (PESCADO, CAMARON Y CALAMAR), YUCA FRITA, ENCURTIDO	PERNIL, TORTILLA DE PAPA MOTE Y AGRIO	CAMARONES AL AJILLO ARROZ MADURO FRITO,	MILANESA DE POLLO PURE DE PAPA ARROZ ENSALADA DE ZANAHORIA CON CHOCLO
<b>POSTRE:</b>	CHOCOCHIPS	ALFAJORES	SANDIA	MELVAS	MELÓN
<b>JUGOS:</b>	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE FRUTILLA	LIMONADA	JUGO DE NARANJILLA	JUGO DE GUANABANA

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>REFRIGERIO</b>	EMPANADA CHILENA, JUGO DE PIÑA	NUGGETS DE POLLO, CON PAPA LEONA JUGO DE MARACUYA	CINNAMON ROLL, MANZANA, JUGO DE BABACO		
<b>ENTRADA:</b>	SOPA DE QUINUA	CHUPE DE PESCADO	EMPANADA DE MOROCHO		
<b>PLATO FUERTE OP 1.-:</b>	POLLO KFC, PAPAS FRITAS ENSALADA KENTUCKY	CHAULAFAN MADURO FRITO Y ENSALADA FRESCA	FRITADA MOTE, TOSTADO, PAPA DORADA, MADURO		
<b>PLATO FUERTE OP 2.-:</b>	BISTECK DE RES, ARROZ PAPA AL VAPOR LECHUGA, TOMATE Y PALMITO	DORADO A LA PLANCHA MENESTRA DE LENTEJAS, ARROZ, PEPINILLO CON TOMATE	ENSALADA FRESCA		
<b>POSTRE:</b>	HELADO	APLANCHADOS	PIÑA		
<b>JUGOS:</b>	JUGO DE MORA	TE HELADO	JUGO DE PAPAYA		

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>REFRIGERIO</b>	PERA IMPORTADA, MELVA DE CHOCOLATE, JUGO DE MANZANA	UVAS, GALLETA DE AVENA, JUGO DE NARANJILLA	BROWNIE JUGO DE FRUTILLA	EMPANADA DE HARINA DE MAIZ RELLENA DE POLLO, JUGO DE GUANABANA	ROLLO DE QUESO CON NUEZ, JUGO DE MARACUYA
<b>ENTRADA:</b>	COLADA DE HARINA DE HABA	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE LA ABUELA	CONSOME DE POLLO	FANESCA
<b>PLATO FUERTE OP 1.-:</b>	PESCADO ASADO, ARROZ AMARILLO, ESTIRONES DE VERDE, ENCEBOLLADO	PECHUGA DE POLLO, ARROZ INTEGRAL, ENSALADA DE RABANO CON PEPINILLO	ROAST BEEF, FUSILI AL POMODORO, ENSALADA DE CHOCLO CON ARVEJA	LAZAÑA MIXTA ENSALADA DE BROCOLI CON CHAMPIÑONES PAN DE AJO	HUEVO DURO, EMPANADAS, MADURO FRITO, QUESO
<b>PLATO FUERTE OP 2.-:</b>	PAVO ASADO, ARROZ CON CHOCLO DULCE, ENSALADA DE BROCOLI ZANAHORIA Y CHOCLO	LOMO SALTEADO CON VERDURAS, ARROZ PURE DE PAPA	ENCOCADO DE PESCADO, YUCA DORADA, ENCEBOLLADO	ALITAS DE POLLO AL BBQ, ARROZ BLANCO, ENSALADA BRASILEÑA FREJOL, TOMATE CEBOLLA PAITEÑA)	ATUN CON PAPAS FRITAS
<b>POSTRE:</b>	CARLOTA DE FRESA	DURAZNOS	BERLINES	PAPAYA	HIGOS CON QUESO
<b>JUGOS:</b>	Jugo: Naranja	Jugo: Piña	Jugo: Mora	Jugo: Maracuyá	

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>REFRIGERIO</b>	PAN DE LECHE	CEVICHOS CON TOSTADO	PROFITEROLES	<b>FERIADO DE SEMANA SANTA</b>	
<b>ENTRADA:</b>	AJI DE CARNE	SOPA DE VERDURAS	SOPITA DE POLLO		
<b>PLATO FUERTE OP 1.-:</b>	SECO DE COSTILLA ARROZ AMARILLO PAPA AL VAPOR LECHUGA Y TOMATE CON AGUACATE	CAZUELA DE MARISCOS, ARROZ ENSALADA FRESCA,	AMBATEÑO LLAPINGACHO, CHORIZO ENSALADA DE REMOLACHA Y AGUACATE		
<b>POSTRE:</b>	ENSALADA DE FRUTAS	TORTA DE MADURO	FLAN DE VAINILLA		
<b>JUGOS:</b>	JUGO DE NARANJILLA	LIMONADA	AVENA CON MARACUYA		

El Colegio se reserva el derecho de cambios en el menú por casos de fuerza mayor.

HUGO AGUIRREL. Administrador  
Cocina

Dra. PAULINA GONGORA -  
Médico del Colegio